Week menu

6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)	
さけ甘辛揚げ		たっぷり野菜と豚肉のｶﾚｰ炒め（1/3日野菜）		冷しゃぶ		ごま味噌チキンカツ		さば塩焼	
混ぜ野菜(魚・横)		○ツﾅｰインゲンサラダ		○ｶﾆｵﾆｵﾝﾏﾖ醤油ｻﾗﾀﾞ		○小松菜ぜんまいﾂﾅﾙ		ちくわ天(魚・横)	
○春雨サラダ		○パックデザート		○フルーツヨーグルト		○プチシュー		○ちりめんひじき	
○プチケーキ		汁物(青梗菜・わかめ)		汁物(もやし・ねぎ)		汁物(玉ねぎ・お麩)		○杏仁フルーツ	
汁物(白菜・人参)								汁物(豆腐・わかめ)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	666kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	496kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	616kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	602kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	396kcal
蛋白質	25.4g	蛋白質	24.7g	蛋白質	18.6g	蛋白質	28.5g	蛋白質	26.9g
脂質	34.5g	脂質	25.3g	脂質	45.7g	脂質	34.4g	脂質	18.5g

Week menu 6月

6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)	
銀ひらす照焼		洋食ミックスプレート		白身魚ごま揚げｵｲｽﾀｰｿｰｽ		玄米カオマンガイ		さけの七味焼	
お浸し(魚・横)		○コンちくピリ辛煮		○五目春雨サラダ		○合鴨南蛮漬け		茄子の揚げ浸し(魚・横)	
○小松菜からし和え		○マンゴープリン		○パックデザート		○プリン		○ひじき油揚煮	
○杏仁フルーツ		汁物(木綿豆腐・油揚げ)		汁物		汁物(玉葱・わかめ)		○フルーツヨーグルト	
汁物(小松菜・わかめ)								汁物(白ネギ・油揚げ)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	249kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	517kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	465kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1,136kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	380kcal
蛋白質	19.6g	蛋白質	22.1g	蛋白質	24.6g	蛋白質	45.9g	蛋白質	26.5g
脂質	7.4g	脂質	19.6g	脂質	13.2g	脂質	46.1g	脂質	18.6g

Week menu 6月

6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20日(金)	
かれい唐揚げ		クリーミー照焼チキン		赤魚煮付け		肉団子うま煮（1/2日野菜）		白身魚の明太マヨソース	
混ぜ野菜(魚・横)		○ごぼうサラダ		お浸し(魚・横)		○カレーじゃがサラダ		もちさくポテト(魚・横)	
○ｶﾆｵﾆｵﾝ中華風ｻﾗﾀﾞ		○フルーツヨーグルト		○五目白滝七味煮		○高野五目煮		○キャベツベーコンサラダ	
○プチケーキ		汁物(青梗菜・わかめ)		○パックデザート		○パックデザート		○パイン・みかん	
汁物(白菜・人参)				汁物(もやし・ねぎ)		汁物(玉ねぎ・お麩)		汁物(豆腐・わかめ)	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	403kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	772kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	377kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	746kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	473kcal
蛋白質	25.8g	蛋白質	34.6g	蛋白質	23.7g	蛋白質	26g	蛋白質	24.8g
脂質	13.3g	脂質	42.5g	脂質	6.6g	脂質	38.9g	脂質	24.2g